











یہ 5 شربت بنائیں: گرمی ..کو دور بھگائیں

گرمی کو ہرانے اور ترو تازہ رہنے کیلئے مرغن غذاؤں کے بجائے صحت مند غذا اور فرحت بخش مشروبات آپ کے بہترین دوست ہیں۔ اس گرمی کے توڑ کیلئے پانچ آسان مشروبات گھر پر یا آسانی بنائیں اور فرحت پائیں۔

شربت بادام

پلاس بھجانے کے ساتھ ساتھ آپ کی غذائی ضروریات کو بھی پورا کرتا ہے۔ اسے بنانا بھی نہایت آسان ہے۔ دودھ میں حسب پسند بھیگے اور چھلے ہوئے بادام، چٹکی بھر زعفران، سبز الائچی کے دانے اور حسب ذائقہ چینی ڈال کر گرائینڈ کر لیں۔ مزیدار شربت تیار ہے۔

تربوز شربت

موسم گرما میں جسم میں پانی کی کمی پوری کرنے کے لیے تربوز بہترین پھل ہے۔ تربوز کے شربت کا ایک گلاس آپ کو فوری توانائی فراہم کرتا ہے۔ تربوز کاٹ کر بیج الگ کر لیں۔ گرائنڈر میں تربوز کے ٹکڑے، تھوڑی چینی، حسب پسند نمک، لیموں کا رس اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گرائنڈ کر لیں۔ مزیدار تربوز شربت تیار ہے۔

کیلے کا شیک

جسم کو طاقت دینے کے لیے کیلے کا شیک بہترین ہے۔

یہ آپ کی توانائی بحال رکھتا ہے۔ بنانا شیک میں بھرپور
وٹامنز، منرلز اور ضروری چکنائی پائی جاتی ہے۔ دودھ اور کیلے
کا یہ مکسچر سستی بھگانے کے ساتھ ساتھ جسم کی کھوئی
ہوئی توانائی بحال کرتا ہے۔

شہد کو پانی کے ساتھ ملا کر

شہد کو پانی کے ساتھ ملا کر پینا توانائی کے علاوہ جسم کی
اضافی چکنائی کو بھی ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسے تیار
کرنا نہایت آسان ہے۔ نیم گرم پانی میں حسب پسند شہد
ملائیں اور اچھی طرح مکس کر لیں پھر اس میں برف ملائیں۔
آپ کا ہنی شیک تیار ہے۔

گھر سے باہر نکلنے والے افراد کے لیے جھلستی گرمی کا مقابلہ
کرنا اتنا آسان نہیں ہوتا۔ اس موسم میں جسم میں آسانی سے

پانی کی کمی ہوسکتی ہے مگر اس حیرت انگیز مشروب کا صرف ایک گلاس منٹوں میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ آسان اجزائے ترکیبی کے ساتھ اسے نہایت آسانی سے گھر میں ہی تیار کیا جا سکتا ہے۔

ہم وزن املی اور خشک آلو بخارہ

ہم وزن املی اور خشک آلو بخارے کو رات بھر پانی میں بھگوئے رکھیں ، صبح گودا نچوڑ کر گٹھلیاں الگ کر لیں ۔ کڑاہی میں یہ پانی اور گودا ڈالیں اور حسب پسند چینی ڈال کر پکا لیں۔ پھر اس محلول کو چھان لیں۔ جگ میں حسب ضرورت شربت ، پانی اور برف ڈالیں، آپ کا فرحت بخش مشروب تیار ہے۔

0307-8162003